

FILETES DE ROBALO COM PIMENTOS E AÇAFRÃO

2 porções

INGREDIENTES

- 2 Filetes de robalo Congelado (ou outro peixe branco) [200 g]
- 1/4 unidade de pimento vermelho cru [58 g]
- 1/4 unidade de pimento verde cru [42 g]
- 1/4 unidade de pimento amarelo cru [58 g]
- 1/4 prato de cebola crua [50 g]
- 100 gramas de bebida de Soja (sem açúcar adicionado)
- 50 gramas de vinho maduro branco
- 1/2 unidade de limão [47 g]
- 1 colher de sobremesa de açafrão [6 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 250 g de brócolos cozidos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Depois de descongelados, tempere os filetes com sumo de limão e alho em pó.
- 2º Corte os pimentos e a cebola em bocados pequenos e coloque numa panela a saltear com o vinho branco, sem adicionar qualquer tipo de gordura. Quando estiverem a ficar salteados acrescente a bebida de soja e o açafrão e mexa.
- 3º Coloque na panela e com uma colher cubra-os com a mistura de pimentos e cebola. Deixe cozinhar 5 minutos, vire os filetes, torne a cobri-los com os pimentos e deixe cozinhar mais 5 minutos ou até o molho engrossar.
- 4º Acompanhar com puré de Brócolos (Comece por cozinhar os brócolos em água. De seguida, deve secá-los bem e utilizar a varinha mágica para formar um puré. Passe a mistura para uma frigideira com uma colher de chá de óleo de coco/azeite, salsa e alho, e deixe apurar durante cinco minutos.)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (405 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 54 kcal | 218 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 26 g | 51 % |
| H. CARBONO | 2 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 1 g | 6 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 5 g | 21 % |
| SÓDIO | 59 mg | 240 mg | 10 % |